

Endulzantes



IANSA®

Cero K



STEVIA SUCRALOSA

- La Stevia Endulza 300 veces más que el azúcar
- I.D.A de 4 mg/kg peso corporal/día
- Aumenta la tolerancia a la glucosa



ENDULZANTE BASE

ES LA **STEVIA DE ORIGEN NATURAL**
QUE AL SER MEZCLADO CON
LA SUCRALOSA SE OBTIENE
UN SABOR Y DULZOR MÁS
BALANCEADO

ENDULZANTE CERO K
STEVIA + SUCRALOSA LIQUIDA



Características

Endulzante libre de calorías cuyo componente base de **STEVIA** es de origen natural

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 5 gotas (0,25 ml)
 por envase: 360, 720, 1000, 1400

	100 ml	1 Porción		
Energía (kcal)	8,0	0,02		
Proteínas (g)	0,0	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	2,0	0,01		
Azúcares Totales (g)	2,0	0,01		
Sodio (mg)	20,0	0,05		
Información I.D.A.	Endulzante	100 ml	1 porción	I.D.A.
	Estevia Rebaudiana	2,4 g	6,0 mg	0-4 mg/kg en base a esteviol
	Sucralosa	2,3 g	5,8 mg	0-15 mg/kg
I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal				








¿Sabías qué?

La Stevia se utiliza como edulcorante de mesa, elaboración de bebidas, dulces, mermeladas, pastelería y yogurts entre otros

Duran S. y cols. 2013

ENDULZANTE CERO K STEVIA+SUCRALOSA LIQUIDA

Alfajores de Maicena

-  1 taza de maicena
-  ½ taza de harina
-  1 cdta polvos de hornear
-  2 huevos
-  50 gr mantequilla
-  Coco y manjar light
-  Stevia+ sucralosa Iansa Cero K a gusto







Paso a paso

- 1 Mezclar los ingredientes secos.
- 2 Derretir la mantequilla, agregar los huevos y el endulzante.
- 3 Mezclar ambas preparaciones y amasar hasta que quede homogénea.
- 4 Estirar la masa y cortar círculos.
- 5 Colocar en papel de horno a 180° C. por 15 minutos, dejar enfriar y rellenar, finalmente pasar por coco los bordes.



ENDULZANTE CERO K
STEVIA + SUCRALOSA SACHET

Smoothie plátano-naranja

-  2 plátanos medianos
-  1 yogurt griego
-  1 taza de jugo de naranja
-  1 taza de leche descremada
-  Stevia+sucralosa líquida Iansa Cero K a gusto
-  Menta para decorar

Paso a paso

- 1** En la licuadora poner todos los ingredientes excepto las hojas de menta, batir un par de minutos hasta que esté todo homogéneo.
- 2** Dejar enfriar antes de servir.
- 3** Decorar con hojas de menta.



ENDULZANTE CERO K STEVIA + SUCRALOSA TABLETAS



Características

Endulzante libre de calorías cuyo componente base de **STEVIA** es de origen natural

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 1 tableta (55 mg)
por envase: 150, 300, 500

	100 g	1 Porción												
Energía (kcal)	317	0,17												
Proteínas (g)	5,9	0,00												
Grasas Totales (g)	0,0	0,00												
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00												
H. de C. disp. (g)	73,5	0,04												
Azúcares Totales (g)	73,5	0,04												
Sodio (mg)	155	0,09												
Información I.D.A.	<table border="0"> <tr> <td>Endulzante</td> <td>100 g</td> <td>1 porción</td> <td>I.D.A.</td> </tr> <tr> <td>Estevia Rebaudiana</td> <td>8,34 g</td> <td>4,59 mg</td> <td>0-4 mg/kg en base a esteviol</td> </tr> <tr> <td>Sucralosa</td> <td>8,00 g</td> <td>4,40 mg</td> <td>0-15 mg/kg</td> </tr> </table>		Endulzante	100 g	1 porción	I.D.A.	Estevia Rebaudiana	8,34 g	4,59 mg	0-4 mg/kg en base a esteviol	Sucralosa	8,00 g	4,40 mg	0-15 mg/kg
Endulzante	100 g	1 porción	I.D.A.											
Estevia Rebaudiana	8,34 g	4,59 mg	0-4 mg/kg en base a esteviol											
Sucralosa	8,00 g	4,40 mg	0-15 mg/kg											
I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal														



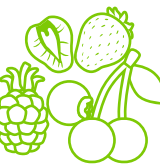

¿Sabías qué?

La Stevia rebudiada es una planta selvática subtropical del alto Paraná-Paraguay, usada por lo nativos quienes le llamaban “yerba dulce” y era utilizado en la medicina curativa, en 1900 se aislaron los principios activos responsables del dulzor

Abdel-Rahman A, Anyangwe N, Carlacci L, Casper S, Danam RP, Enongene E, Erives G, Fabricant D, Gudi R, Hilmas CJ, Hines F, Howard P, Levy D, Lin Y, Moore RJ, Pfeiler E, Thurmond TS, Turujman S, Walker NJ. The safety and regulation of natural products used as foods and food ingredients. Toxicol Sci. 2011;123: 333-48

ENDULZANTE CERO K STEVIA + SUCRALOSA TABLETAS

ICE TEA

-  2 bolsitas de té verde
-  1 litro de agua hervida
-  250 grs de frutos rojos congelados
-  4 tabletas de Stevia Sucralosa Iansa Cero K

Opcional

-  Hierbabuena o menta para decorar
-  Hielos



ENDULZANTE CERO K STEVIA + SUCRALOSA SACHET



Características

Endulzante **libre de calorías** cuyo componente base de **ESTEVI**A es de origen natural, siendo obtenido a partir de un arbusto originario de Paraguay.
Formato práctico e ideal para transportar

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL	Porción: 1 sachet (0,5 g) por envase: 1			
	100 g	1 Porción		
Energía (kcal)	392,0	1,96		
Proteínas (g)	0,1	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	98,0	0,49		
Azúcares Totales (g)	98,0	0,49		
Sodio (mg)	2,6	0,01		
Información I.D.A.	Endulzante	100 g	1 porción	I.D.A.
	Estevia Rebaudiana	1,87 g	9,37 mg	0-4 mg/kg en base a esteviol
	Sucralosa	1,8 g	9,0 mg	0-15 mg/kg

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal

¿Sabías qué?

La planta de Stevia produce en las hojas un edulcorante natural donde su poder endulzante es 300 veces mayor, las hojas también pueden utilizarse en estado natural, pero en pequeñas cantidades

Brandle JE, Richman A, Swanson AK, Chapman BP. Leaf ESTs from Stevia rebaudiana: a resource for gene discovery in diterpene synthesis. Plant Mol Biol. 2002;50: 613-22

100% STEVIA

- Endulza 300 veces más que el azúcar
- I.D.A de 4 mg/kg peso corporal/día
- Aumenta la tolerancia a la glucosa



SU USO ES SEGURO
Y NO ESTIMULA EL APETITO, POR
LO TANTO **NO HAY RIESGO**
DE INCREMENTO DE PESO
EN SU CONSUMO*

*(Durán A, Samuel, Rodríguez N, María del Pilar, Cordón A, Karla, & Record C, Jiniva. (2012). Estevia (stevia rebaudiana), edulcorante natural y no calórico. Revista chilena de nutrición, 39(4), 203-206.)

ENDULZANTE CERO K 100% STEVIA LIQUIDA



Características

Endulzante libre de calorías cuyo componente base de **STEVIA** es de origen natural.

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL	Porción: 5 gotas (0,25 ml) por envase: 120, 360, 720	
	100 ml	1 Porción
Energía (kcal)	4,9	0,01
Proteínas (g)	0,0	0,00
Grasas Totales (g)	0,0	0,00
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00
H. de C. disp. (g)	0,9	0,00
Azúcares Totales (g)	0,0	0,00
Sodio (mg)	34,0	0,08
Información I.D.A.	Endulzante 100 ml 1 porción I.D.A. Estevia Rebaudiana 8,3 g 20,8 mg 0-4 mg/kg en base a esteviol	

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal







¿Sabías qué?

Los glucósidos de esteviol pasan por el cuerpo sin producir ningún tipo de acumulación o impacto calórico significativos en el cuerpo

Salvador-Reyes, Rebeca, Sotelo-Herrera, Medali, & Paucar-Menacho, Luz. (2014). Estudio de la Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni) como edulcorante natural y su uso en beneficio de la salud. Scientia Agropecuaria, 5(3), 157-163

ENDULZANTE CERO K 100% STEVIA LIQUIDA

Crema de avellana

-  150 g de avellanas tostadas peladas
-  150 g chocolate bitter
-  1 cda aceite
-  Stevia líquida Iansa Cero K a gusto
-  Pizca de sal
-  5 gotas esencia de vainilla

Paso a paso

- 1** Triturar las avellanas con sal, añade las gotas de Stevia, aceite y sigue triturando hasta conseguir una pasta homogénea.
- 2** Derretir a baño maría el chocolate, agregar a la mezcla homogénea junto a la vainilla hasta que se fundan completamente.
- 3** Dejar entibiar y meter a refrigerador.



SUCRALOSA

👍 Sucralosa endulza 600 veces más que el azúcar

👍 I.D.A de 15 mg/kg peso corporal/día

👍 Es estable a altas temperaturas por lo que es apropiado en cocción

👍 Este producto contiene lactosa



“ES EL ÚNICO
ENDULZANTE QUE SE
ELABORA A PARTIR
DEL AZÚCAR
(PROCESO DE MODIFICACIÓN
DE MOLÉCULA)”

ENDULZANTE CERO K SUCRALOSA LÍQUIDA



Características

Endulzante **libre de calorías** cuyo componente base **SUCRALOSA** es fabricada a partir del azúcar (Sacarosa)

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 5 gotas (0,25 ml)
por envase: 360, 720, 1000, 1400

	100 ml	1 Porción		
Energía (kcal)	1,5	0,00		
Proteínas (g)	0,0	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	2,0	0,00		
Azúcares Totales (g)	2,0	0,00		
Sodio (mg)	1,5	0,00		
Información I.D.A.	Endulzante Sucralosa	100 ml 3,2 g	1 porción 8,0 mg	I.D.A. 0-15 mg/kg




I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal

¿Sabías qué?

Muchos estudios y pruebas han establecido un perfil de seguridad excelente para la sucralosa, por lo cual puede ser utilizado en todos los grupos de etarios

ENDULZANTE CERO K SUCRALOSA LÍQUIDA

Salsa de naranja

-  2 tazas de jugo de naranja
-  2 cdas de harina
-  20 gotas de Sucralosa líquida Iansa Cero K







Paso a paso

- 1 Disolver la harina con un poco de jugo de naranja y reservar.
- 2 Calentar en un sartén el jugo de naranja con sucralosa líquida.
- 3 Añadir la mezcla reservada, revolver hasta que tome consistencia.



ENDULZANTE CERO K SUCRALOSA LÍQUIDA

Mocktail de manzana, menta y limón

-  1 manzana verde
-  50 gr de espinaca
-  Hojas de menta
-  1 limón
-  Sucralosa líquida Iansa Cero K a gusto
-  Agua tónica

Paso a paso

- 1** Pasar todos los ingredientes por un extractor de jugo, menos el limón.
- 2** Poner en un jarro el extracto y agregar el limón.
- 3** Agregar sachet de endulzante sucralosa.
- 4** Servir la mitad de un vaso, completar con agua tónica.
- 5** Decorar con manzana, hojas de menta y agregar hielo.



ENDULZANTE CERO K SUCRALOSA TABLETAS



Características

Endulzante **libre de calorías** cuyo componente base de **SUCRALOSA** es fabricado a partir del azúcar (Sacarosa)

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL	Porción: 1 tableta (55 mg) por envase: 150, 300, 500			
	100 g	1 Porción		
Energía (kcal)	328	0,18		
Proteínas (g)	5,9	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	76,1	0,04		
Azúcares Totales (g)	76,1	0,04		
Sodio (mg)	155	0,09		
Información I.D.A.	Endulzante	100 g	1 porción	I.D.A.
	Sucralosa	14,5 g	8,0 mg	0-15 mg/kg

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal










¿Sabías qué?

La Sucralosa es un edulcorante sintético que se obtuvo en Inglaterra en el año 1976

Serra-Majem L, Riobó-Serván P, Belmonte-Cortés S, Anadón-Navarro A, et al. Chinchón declaration; decalogue on low-and no-calorie sweeteners (LNCS). Nutr Hosp 2014;29:719-734

ENDULZANTE CERO K SUCRALOSA TABLETAS

Té Chai

-  1 litro de agua
-  4 bolsas de té negro
-  1 cda de cardamomo
-  1 cda de anís estrellado
-  2 cdtas clavo de olor
-  1 cda jengibre en polvo
-  1 cda pimienta negra
-  2 ramitas de canela
-  2 tabletas sucralosa Iansa Cero K

Paso a paso

- 1 Utiliza una olla para mezclar las especias, las bolsas de té negro se dejan máximo 5 minutos y se retiran.
- 2 Calentar agua en otra olla y añadir las especias ya mezcladas, cuando comience a hervir apagar el fuego, tapar la olla y dejar reposar 10 minutos, al momento de servir colar la infusión.
- 3 Servir en taza y agregar 2 tabletas Sucralosa.



ENDULZANTE CERO K SUCRALOSA SACHET



Características

Endulzante libre de calorías cuyo componente base de **SUCRALOSA** es fabricado a partir del azúcar (Sacarosa).
Formato práctico e ideal para transportar

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL	Porción: 1 sachet (0,5 g) por envase: 1			
	100 g	1 Porción		
Energía (kcal)	392	1,96		
Proteínas (g)	0,1	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	97,9	0,49		
Azúcares Totales (g)	97,9	0,49		
Sodio (mg)	2,5	0,01		
Información I.D.A.	Endulzante	100 g	1 porción	I.D.A.
	Sucralosa	2,8 g	14 mg	0-15 mg/kg

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal

¿Sabías qué?

Se absorbe del 11 al 27% y el resto permanece en el tracto gastrointestinal hasta su excreción

ALULOSA

- Sabor muy similar al azúcar
- Es ideal para cocinar ya que es muy estable
- Libre de calorías



EL ORGANISMO NO METABOLIZA LA ALULOSA
NO TIENE IMPACTO EN LA GLUCOSA
TIENE UNA RELACION SINERGICA CON OTROS ENDULZANTES

ENDULZANTE CERO K ALULOSA SUCRALOSA LIQUIDA



Características

Endulzante libre de calorías cuyo componente base es ALULOSA, un endulzante con sabor parecido al del azúcar, sin amargor, y se complementa muy bien con otros endulzantes, libre de gluten controlado por Fundación CONVIVIR

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 5 gotas (0,25 ml)
Por envase: 720, 1000

	100 ml	1 Porción		
Energía (kcal)	3,0	0,01		
Proteínas (g)	0,0	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	38,2	0,00		
Azúcares Totales (g)	33,8	0,00		
Sodio (mg)	10,7	0,03		
Información I.D.A.	Endulzante	100 ml	1 porción	I.D.A.
	Sucralosa	3,4 g	8,5 mg	0-15 mg/kg

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal







¿Sabías qué?

El endulzante Alulosa Sucralosa es libre de calorías, con sabor similar al del azúcar y a diferencia de otros endulzantes no calóricos no deja sabor residual metálico ni herbal.

M.I.Rosón Ateneo Hospital de Clínicas Revisión Edulcorantes presentación Alulosa

ENDULZANTE CERO K ALULOSA SUCRALOSA LIQUIDA

Galletas de avena

-  120 g de harina con levadura
-  150 g de avena
-  110 g de mantequilla
-  20 gotas de Alulosa Sucralosa líquida Iansa Cero K
-  1 huevo
-  Pizca de sal

Paso a paso

- 1** Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta tener una mezcla homogénea.
- 2** Extender y aplastar la masa, cortar en círculos.
- 3** Llevar a horno precalentado durante 25 minutos a 180° C.



Libre de Calorías
Libre de Sodio

Sin Gluten
Certificado por IANSA

AGAVE

- Agave L. pertenece a la familia Agavaceae
- Posee un bajo índice glicémico
- Capacidad prebiótica gracias a los fructanos
- El perfil de oligosacáridos del jarabe de agave azul fue único por la presencia de fructooligosacáridos



LIBRE DE CALORIAS
COLOR ACARAMELADO
CARACTERISTICO DEL JARABE
DE ÁGAVE

ENDULZANTE CERO K AGAVE + SUCRALOSA LIQUIDO



Características

Endulzante **libre de calorías** líquido con sabor a Agave, de color acaramelado claro, debido a la coloración que aporta el Jarabe de Agave.

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 5 gotas (0,25 ml)
por envase: 120, 360, 720, 1000

	100 ml	1 Porción		
Energía (kcal)	153,0	0,38		
Proteínas (g)	0,0	0,00		
Grasas Totales (g)	0,0	0,00		
Grasas Saturadas (g)	0,0	0,00		
H. de C. disp. (g)	38,2	0,10		
Azúcares Totales (g)	33,8	0,08		
Sodio (mg)	20,0	0,05		
Información I.D.A.	Endulzante	100 ml	1 porción	I.D.A.
	Estevia Rebaudiana	3,2 g	8,0 mg	0-15 mg/kg

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal






¿Sabías qué?

El Agave posee una capacidad prebiótica e índice glicémico bajo respecto a otros jarabes y mieles de la industria alimentaria.

Mellado-Mojica, Erika y López-Pérez, Mercedes Gpe. ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE JARABE DE AGAVE AZUL (Agave tequilana Weber var. azul) Y OTROS JARABES NATURALES. Agrociencia. 2013;47(3):233-244. [fecha de Consulta 22 de Junio de 2020]. ISSN: 1405-3195

ENDULZANTE CERO K AGAVE + SUCRALOSA LIQUIDO

Latte de jengibre

-  1 taza de bebida vegetal de almendras
-  ½ cdta de jengibre en polvo
-  ½ cdta de canela en polvo
-  5 gotas de Agave+ sucralosa líquida Iansa Cero K
-  1 bolsa de té

Paso a paso

- 1** Calentar en una olla la bebida vegetal y los demás ingredientes.
- 2** Incorporar la bolsa de té y dejar máximo 3 minutos.
- 3** Pasar a un batidor para que quede con espuma.
- 4** Servir en taza.



ESPECIAL PARA COCINAR

Endulzante granulado con Alulosa Sucralosa
IANSA Cero K



Endulzante granulado con Stevia
IANSA Cero K

ENDULZANTE GRANULADO CON ALULOSA SUCRALOSA IANSA CERO K



Características

- **Endulzante libre de calorías**
- 1/2 taza de Alulosa Sucralosa granulada equivale a 1 taza de azúcar tradicional (en cuanto a dulzor)
- libre de gluten controlado por Fundación CONVIVIR
- Ideal para cocinar caramelo, merengues y dar volumen a queques

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 1 cucharadita de té (2 g)
por envase: 250

	100 g	1 Porción
Energía (kcal)	216	4,00
Proteínas (g)	0,0	0,00
Grasas Totales (g)	0,0	0,00
H. de Carb. disp. (g)	13,3	0,30
Azúcares Totales (g)	1,2	0,00
Fibra dietética total (g)	9,0	0,20
Fibra soluble (g)	8,9	0,20
Fibra insoluble (g)	0,1	0,00
Sodio (mg)	0,8	0,00

Información I.D.A.

Endulzante Sucralosa	100 g 0,29 g	1 porción 5,8 mg	I.D.A. 0-15 mg/kg
-------------------------	-----------------	---------------------	----------------------

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal

¿Sabías qué?








Es apta para diabéticos ya que no impacta la concentración de glucosa en sangre

Iida T, Hayashi N, Yamada T, et al. Failure of d-psychose absorbed in the small intestine to metabolize into energy and its low large intestinal fermentability in humans. *Metabolism*. 2010;59(2):206-214. doi:10.1016/j.metabol.2009.07.018

ENDULZANTE GRANULADO CON ALULOSA SUCRALOSA

IANSA CERO K

Muffins

-  3 huevos
-  ½ taza aceite
-  2 cdtas polvos de hornear
-  ½ Taza Alulosa sucralosa granulada Iansa Cero K
-  1 ½ taza de harina
-  1 cda rasa de sal
-  ½ taza de leche

Paso a paso

- 1 Mezclar huevos con polvos de hornear y aceite hasta que quede mezcla homogénea
- 2 Agregar el resto de los ingredientes secos
- 3 Agregar la leche y mezclar todo para verter sobre moldes de muffin
- 4 Poner en le horno previamente precalentado a 180° C, durante 30 minutos



ENDULZANTE GRANULADO CON STEVIA IANSA CERO K



Características

- Endulzante libre de calorías
- ½ taza de Stevia granulada equivale a 1 taza de azúcar tradicional (en cuanto a dulzor)
- libre de gluten controlado por Fundación CONVIVIR
- Ideal para cocinar caramelo, merengues y dar volumen a queques

Información Nutricional

TABLA NUTRICIONAL

Porción: 1 cucharadita de té (2 g)
por envase: 125 (Formato 250 g)
por envase: 250 (Formato 500 g)

	100 g	1 Porción
Energía (kcal)	204	4,0
Proteínas (g)	0,1	0,0
Grasas Totales (g)	0,0	0,0
H. de Carb. disp. (g)	6,0	0,1
Azúcares Totales(g)	6,0	0,1
Fibra dietética total (g)	26,8	0,5
Fibra soluble (g)	26,7	0,5
Fibra insoluble (g)	0,1	0,0
Sodio (mg)	8,6	0,2

Información I.D.A.

Endulzante	100 g	1 porción	I.D.A.
Sucralosa	0,76 g	15,2 mg	0 - 4 mg/kg en base a esteviol

I.D.A.: Ingesta diaria admisible por 1 kg de peso corporal

¿Sabías qué?

En un estudio a Universitarios Chilenos, se observó una asociación positiva entre el consumo de Stevia y un peso normal

Nutr Hosp. 2015;32(1):362-366 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318 Consumo de stevia en estudiantes universitarios chilenos y su asociación con el estado nutricional

ENDULZANTE GRANULADO CON STEVIA IANSÁ CERO K

Manjar sin azúcar

 500 g de Endulzante granulado con Stevia Iansa Cero K

 1 litro de leche descremada

 10 cc de extracto de vainilla

Paso a paso

- 1 Agregaren una olla la leche, vainilla y el endulzante granulado con Stevia.
- 2 Cocinar a fuego alto hasta disolver el endulzante granulado.
- 3 Bajar el fuego a medio y cocinar por 50 minutos.
- 4 Pasado los 50 minutos dejar enfriar a temperatura ambiente y refrigerar al menos 3 horas.

